# నిత్యానుష్ఠానము



కూర్పరులు :
శ్రీరామశరణ్, కుందుర్తి వేంకటనరసయ్య



ప్రకటనకర్తలు :
శ్రీ రామ శరణ మందిరము.
నామప్రయాగ - బుద్దాం. (P. O.)
(గుంటూరుజిల్లా)

 1964 [వెల రు. 0-25

# నిత్యానుష్ఠానము

శ్రీరామచంద్రుని లేదా తమ యిష్టదైవమును స్మరించుచు ఉషఃకాలమున నిద్ర లేవవలెను. "పంచ పంచ ఉషఃకాలః, షట్పంచా శ్చారుణోదయః, సప్తపంచ భవేత్ప్రాతః" అని చెప్పబడుటచే 55 గడియలకు ఉషఃకాలమని పేరు. అనగా నింకను 5 గడియలకు తెల్లవారుననగా లేవవలెను. ప్రస్తుత కాలమానమునుబట్టి అది తెల్లవారుజామున 4 గంట లగును. 56 గడియలకు అరుణోదయమని పేరు. 57 గడియలకు ప్రాతఃకాలమని పేరు. నిద్రలేవగానే భగవంతుని స్మరించి యీ క్రింది శ్లోకమును బఠించి భూమిమీద పాదములు పెట్టవలయును.

శ్లో॥ సముద్ర వసనే దేవి! పర్వత స్తనమండితే,
విష్ణుపత్నీ నమస్తుభ్యం పాదక్షేపం క్షమస్వమామ్॥

సముద్రమునే చీరెగాగలదానవును, పర్వతములే స్తనములుగా గలదానవును, విష్ణునకు భార్యవుగానుండు నో భూదేవీ! నీకు నమస్కారము. నేను నీమీఁద పాదమును బెట్టుచున్నాను. నన్ను క్షమింపుము.

తర్వాత ప్రాతఃస్మరణ శ్లోకములను బఠింపుము. (అనుబంధము I)

ఇట్లు స్మరించి శయ్యనుండి దిగి, మలమూత్ర విసర్జన మొనర్చి, మృత్తుతోడను నీటితోడను శుద్ధము గావించుకొనవలయును. మలమూత్ర విసర్జనము పగలు ఉత్తరమునకుఁ దిరిగియు రాత్రులందు దక్షిణమునకు దిరిగియు జేయవలెను. దేవాలయములకును, మఠములకును, సాధువులకును, గురువులకును, స్త్రీలకును, గోవులకును నెదురుగా తిరిగి మలమూత్ర

విసర్జన మొనర్పరాదు. మూత్రవిసర్జన మొనర్చి కాళ్లు కడుగు కొని నాల్గుసార్లు పుక్కిలించి ఉమియవలయును. మలవిసర్జన మొనర్చి ఎనిమిదిసార్లు పుక్కిలించవలెను. స్త్రీలును, పురుషులును మలమూత్రవిసర్జన సమయమున నీరును తీసికొని పోవలెను. మూత్రమును తోడలకును గుడ్డలకును గానీయరాదు.

దంతకాష్ఠముతోఁగాని, చూర్ణముతోఁగాని దంతధావన మొనర్పవలయును. వేఁప, ఉత్తరేణు, మఱ్ఱి, మామిడి, జువ్వి, గానుగ మొదలగు కాష్ఠములు శ్రేష్ఠములు. పొడులు మనము చేసికొనవచ్చును. (1) సుద్దముక్క, పటిక, సైంధవలవణము చూర్ణించవలెను. (2) కావిరాయిపొడి, మిరియాలు, శొంఠి, పటిక, అతిమధురము, సైంధవలవణము, కాచు, పిప్పరమెంటు, (3) సుద్దపొడి, పిప్పరమెంటు, పచ్చకర్పూరము. (4) ఊకకాల్చిన పొడి, పిప్పరమెంటు, అతిమధురము. ఇట్లనేకరకములుగ జేయవచ్చును. నాలుక గట్టిగ గీచుకొనవలయును.

అనంతరము నడుమునకు గుడ్డకట్టుకొని స్నానమొనర్పవలయును. ద్విజులు మంత్రముతోడను, మిగిలినవారందఱును భగవంతుని స్మరింపుచు, నీటిని గంగగా భావించుచు స్నాన మొనర్పవలెను. ఆరోగ్యవంతులును, బలముకలవారు చల్లని నీటిని; అనారోగ్యవంతులును, బలహీనులును, బాలురును వృద్ధులును వేడినీట స్నానమొనర్పవలయును. స్నానమొనర్చి పొడిగుడ్డతోఁ దుడుచుకొనవలెను. లేదా తడిబట్టను గట్టిగ బిండి మూడుసార్లు విదిలించి తుడుచుకొనవలెను. అంత ధౌత వస్త్రమును ధరించవలెను. "అవికంతు సదా శుచిః" అని చెప్పుటచే ధావళి యెల్లప్పుడును శుచియే. దీని నుదుకవలసి

పని లేదు. ఎండలో వైచి యేడుసార్లు విదిలించిన శుద్ధియగును. తరువాత పట్టుబట్ట మంచిది. నారపట్టును బనికివచ్చును. ఇది వల్కలవృక్షమునుండి తీసిన నార. ఆరవైచిన మడిబట్టనైనను కనీసము ధరింపవలెను. సాంప్రదాయము ననుసరించి బొట్టును బెట్టుకొనవలయును. విభూతిని నిలువుగఁ బెట్టరాదు. గోపీచందనాదుల నడ్డముగఁ బెట్టరాదు. అన్ని సాంప్రదాయములవారు గోపీచందనమును బెట్టవచ్చును. భోజనమును జేసినను జేయకున్నను శ్రీగంధము నెల్లప్పుడును ధరింపవచ్చును. "శ్రీగంధం సార్వకాలికమ్" అని శాస్త్రము.

(బొట్టును మంత్రముతోఁ బెట్టుకొనవలెను అనుబంధము II)

అంతఁ బీటమీఁదనో, చాపమీఁదనో కూర్చుండి సంధ్యావందన జపాదులొనర్పవలయును. దర్భాసనము, చిత్రాసనము, పులిచర్మము, జింకచర్మము, కంబళి, ఉన్ని వస్త్రములు, చాప పనికివచ్చును. చివరలు ముందుకుండవలయును. తూర్పునకుఁ దిరిగికాని, ఉత్తరమునకుఁ దిరిగికాని అనుష్ఠాన మొనర్చుకొనవలయును. దక్షిణమునుండి ఉత్తరమునకును, పడమరనుండి తూర్పునకును నొక శక్తి వ్యాపించుచున్నది. దానికి ఎదురుగాఁ దిరుగరాదు. మన మనుష్ఠాన మొనర్చు తావున మనకు విఘ్నమును గలిగించు గ్రహము లుండును. వానిని వెడలగొట్టుటకై క్రింది శ్లోకమును జదివి నీటిని జిలుకరింపవలెను.

శ్లో॥ అపసర్పంతు యేభూతా ఏభూతా భూమి సంస్థితాః,
ఏభూతా విఘ్నకర్తారః తే నశ్యంతు శివాజ్ఞయా॥
(ఆగ్నేయా హారేః)

పులిచర్మము, జింక చర్మములమీఁద వస్త్రమును బఱచు కొనుటను మఱనరాదు. తరువాత ద్విజు లవశ్యము సంధ్యా వందనమును, గాయత్రీ మంత్రజప మొనర్పవలెను.

శ్లో॥ సంధ్యా యేన న విజ్ఞాతా సంధ్యా యేనానుపాసితా,
జీవమానో భవేచ్ఛూద్రో మృతో శ్వానోభిజాయతే॥

సంధ్యావందనము నెవఁ డెఱుఁగఁడో, ఎఱిఁగియు నెవఁ డుపాసింపఁడో అతఁడు బ్రదికియుండియున్నప్పుడు శూద్రు నితో సమానుఁడగును. చచ్చిన తరువాత కుక్కయై పుట్టును. సంధ్యావందనమును జెప్పించుకొనవలెను.

ద్విజేతరులును జివర (III అనుబంధము) వ్రాయఁబడిన శ్లోకములను బఠింపవలయును. రోజునకు నాల్గు సంధ్యలు. ఉద యము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము, అర్ధరాత్రి. ఈ నాల్గు వేళలందును మన శ్వాసలు రెండుముక్కుల రెండు గడియలసేపు నడుచును. అప్పుడు మనస్సేకాగ్రముగ నుండును. మూఁడు సంధ్యలు క్రియారూపమునను మంత్ర స్తోత్రరూపము నను వార్చి, అర్ధరాత్రివేళ ధ్యానరూపమున భగవంతుని భజింప వలెను. ఉదయమున ఆసనములు, సూర్యనమస్కారములు (VI అనుబంధము) అభ్యసింపవలయును.

సంధ్యావందనమైన తరువాత గురువుచే నుపదేశింపఁ బడిన మంత్రమును జపింపవలయును. గీతలో జపయజ్ఞము భగవంతుని కభిన్నముగఁ జెప్పఁబడినది. "యజ్ఞానాం జప యజ్ఞోఽస్మి" యజ్ఞములలో జపయజ్ఞమును నేనే. "మంత్రా ధీనంతు దైవత" మ్మని శాస్త్రము. కావున మంత్రమువలననే

దేవుడు లొంగును. హృదయమునుండి విష్ణు వాసనలను దీసి వైచి జపమును జేయవలయును.

ముందుగ నాచమన మొనర్చి, సంకల్పము చేసి యీ క్రిందివిధమున మంత్రమును జపింపవలయును. మచ్చునకు గొన్ని మంత్రముల విధానము వ్రాయబడుచున్నది.

## శ్రీ రామ మంత్రము

— మమ శ్రీరామచంద్ర ప్రీత్యర్థం శ్రీరామ ... ... అక్షరీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే. (నీరు తాకవలెను.)

అస్య శ్రీరామ......అక్షరీ మహామంత్రస్య భగవాన్ ... ... ఋషిః (శిరస్సును గొనవ్రేళ్లతోఁ దాఁకవలెను) అనుష్టుప్ ఛందః (అఱచేతితో ముఖమున నిలువుగఁ గప్పవలెను.) శ్రీ సీతాసమేత రామచంద్రో దేవతా (హృదయమున నఱచేతి నడ్డముగఁ బెట్టవలెను) రాం బీజం, శ్రీం (రీం) శక్తిః, మం (రూం) కీలకమ్ శ్రీరామచంద్ర ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః — (నీరు విడువవలెను).

అంగన్యాస కరన్యాసములు.

| | |
|---|---|
| రాం అంగుష్ఠాభ్యాం నమః | రాం హృదయాయ నమః |
| రీం తర్జనీభ్యాం నమః | రీం శిరసే స్వాహా |
| రూం మధ్యమాభ్యాం నమః | రూం శిఖాయై వషట్ |
| రైం అనామికాభ్యాం నమః | రైం కవచాయ హుం |
| రౌం కనిష్ఠికాభ్యాం నమః | రౌం నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |
| రః కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః | రః అస్త్రాయ ఫట్ |

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః

## ధ్యానమ్.

శ్లో॥ కాలాంభోధర కాంతికాంత మనిశం వీరాసనాధ్యాసితం
ముద్రాం జ్ఞానమయీం దధానమపరం హస్తాంబుజం జానుని
సీతాం పార్శ్వగతాం సరోరుహకరాం విద్యున్నిభాం రాఘవం
పశ్యంతం ముకుటాంగదాది వివిధా కల్పోజ్జ్వలాంగం భజే॥

* పంచోపచార పూజ.

లం పృథివీతత్త్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణే నమః
గంధం సమర్పయామి 1 + 5 ↑

హం ఆకాశతత్త్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణేనమః
పుష్పం సమర్పయామి 5 + 4 ↓

యం వాయుతత్త్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణేనమః
ధూపమాఘ్రాపయామి 4 + 5 ↑

రం తేజస్తత్త్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణేనమః
దీపం దర్శయామి 3 + 5 ↑

వం అమృతతత్త్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణేనమః
అమృతోపహారం సమర్పయామి 2 + 5 ↑

సం సర్వతత్త్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణేనమః
సర్వోపచారపూజాం సమర్పయామి 5 + 5 → ←

శ్లో॥ గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః,
గురుస్సాక్షాత్పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః॥

---

* పంచోపచారపూజ ప్రతిమంత్రమున చేయును. చిటికెనవ్రేలునుండి 1. పృథివి, 2. జలము, 3. తేజస్సు, 4. వాయువు, 5 ఆకాశము. ఇట్లు చేతి వ్రేళ్లను కలుపుకొనవలయును.

మంత్రము:— ... ... ...

గురువునకు నమస్కరించి మంత్రమును జపింపవలయును.

ఇచ్చట రామునకుఁ బ్రియమైన ధనుర్ముద్రను బట్టవలయును. ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలిమీఁదను మధ్యవ్రేలిని బెట్టి పీడించి, అనామిక చిటికెనవ్రేళ్లను బొటనవ్రేలినిఁ గలుపవలయును. దీని నెడమభుజముపైఁ బెట్టి ప్రదర్శింపవలెను.

జపమును కరమాలతోఁగాని, తులసీ, రుద్రాక్ష, పద్మాక్ష, స్ఫటిక, పవడము, బంగారు పూసలతోఁ జేయవలయును. మాలకు 108 పూసలును, ఒక కొలికిపూసయు నుండవలెను. కొలికి పూసను జపింపరాదు. దాటరాదు. కొలికిపూస వఱకు రాఁగానే మరల వెనుకకు ద్రిప్పవలయును. మాలను సంస్కార మొనరించుకొన వలయును. మాలకు చూపుడువ్రేలు తాఁకరాదు. జపమాలను మెడలో వేసికొనరాదు. మెడలో వేసికొనిన మాల జపమునకుఁ బనికిరాదు. జపించునపుడు మాలను జూపరాదు. జపసంచిలోఁగాని, గుడ్డకప్పుకొనిగాని జపింపవలెను. ఈ విషయములను విపులముగఁ దెలియవలయు ననిన మా శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానమను గ్రంథమును జదువుఁడు. మాల ఊఁగరాదు. క్రిందఁ బడనీయరాదు. జపించునపుడు దగ్గరాదు, తుమ్మరాదు, అపానవాయువును విడువరాదు. ఇవి సంభవించినచో ఆచమన మొనర్చి మరల జపమును బ్రారంభింప వలయును. ధ్యానశ్లోకముయొక్క అర్థమును దెలిసికొని అట్టి పటమునుగాని విగ్రహమునుగాని యెదురుగాఁ బెట్టుకొని, దానినిఁ జూచుచు మరల మనస్సున నిలుపుకొని జపించుచుండవలెను. గురువునందును, గురువొసంగిన మంత్రమునందును,

మంత్రాధి దేవతయందును సంపూర్ణమగు విశ్వాసముంచ వలయును. నీలమేఘశ్యాముఁడును, పీఠాసనమునఁ గూర్చుం డినవాఁడును, జ్ఞానముద్రను ధరించినవాఁడును, ఎడమచేతిని నెడమమోఁకాలిపై బెట్టుకొన్నవాఁడును, ప్రక్కన సీతాదేవి చేతఁ దామరపుష్పమును ధరించి, మెఱుఁగు దీవవలె మెఱ యుచుఁ బ్రక్కనున్న శ్రీరామచంద్రునిఁ గ్రీగంటఁ జూచు చున్నట్లు భావింపవలయును. సీతామంత్రమునుగూడ రామో పాసకుఁడు జపింపవలయును.

## శ్రీ సీతా మంత్రము

ఆచమించి, సంకల్పమొనర్చి — మమ శ్రీ సీతా...... అక్షరీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే.

అస్య శ్రీ సీతా......అక్షరీ మహామంత్రస్య భగవాన్ జనక ఋషిః ... ... ఛందః, శ్రీ సీతాభగవతీ దేవతా, శ్రీం బీజం......శక్తిః ... ... కీలకమ్-శ్రీ సీతా భగవతీ ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః—

అంగన్యాస కరన్యాసములు.

| | |
|---|---|
| శ్రాం అంగుష్ఠాభ్యాం నమః | శ్రాం హృదయాయ నమః |
| శ్రీం తర్జనీభ్యాం నమః | శ్రీం శిరసే స్వాహా |
| శ్రూం మధ్యమాభ్యాం నమః | శ్రూం శిఖాయై వషట్ |
| శ్రైం అనామికాభ్యాం నమః | శ్రైం కవచాయ హుం |
| శ్రౌం కనిష్ఠికాభ్యాం నమః | శ్రౌం నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |
| శ్రః కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః | శ్రః అస్త్రాయ ఫట్ |

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః

## ధ్యానమ్.

శ్లో॥ స్వర్ణాభా మంబుజకరాం రామాలోకన తత్పరామ్,
ధ్యాయేత్ షట్కోణమధ్యస్థ రామాంకోపరి శోభితామ్॥

(బంగారుచాయ కలదియును, చేతఁ దామరను బట్టుకొనినదియును, రామునిఁ గాంచుచున్నదియును, షట్కోణమధ్యమునఁ గూర్చుండిన శ్రీరాముని తొడపై శోభించుచున్నదియు నగు సీతాదేవిని ధ్యానింపవలయును.)

### పంచోపచార పూజ

లం పృథివీ తత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతా భగవతీ పరదేవతాయైనమః
గంధం సమర్పయామి

హాం ఆకాశతత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతా భగవతీ పరదేవతాయైనమః
పుష్పం సమర్పయామి

యం వాయుతత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతా భగవతీ పరదేవతాయైనమః
ధూపమాఘ్రాపయామి

రం తేజస్తత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతా భగవతీ పరదేవతాయైనమః
దీపం దర్శయామి

వం అమృతతత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతా భగవతీ పరదేవతాయైనమః
అమృతోపహారం సమర్పయామి

సం సర్వతత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతా భగవతీ పరదేవతాయైనమః
సర్వోపచారపూజాం సమర్పయామి

శ్లో॥ గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః,
గురుస్సాక్షాత్పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥

మంత్రము:— ... ... ...

'సీతారామౌ తన్మయావత్రపూజ్యౌ' అనుటచే సీతారాముల నిద్దరను భజింపవలెను. శ్రీరామమంత్రమును జపింపునపుడు శ్రీరాముని ముఖ్యముగను, సీతామంత్రమును జపింపునపుడు సీతను ముఖ్యముగను జూడవలయును.

## హనుమంతుని మంత్రము

యథాప్రకారముగ సంకల్పించి —

...... మమ శ్రీపంచముఖ వీరాంజనేయదేవతా ప్రీత్యర్థం శ్రీపంచముఖ వీరాంజనేయ మహామంత్రజపం కరిష్యే.

అస్య శ్రీపంచముఖ వీరాంజనేయ మహామంత్రస్య భగవాన్......ఋషిః, ......ఛందః, శ్రీపంచముఖ వీరాంజనేయో దేవతా హ్రాం బీజం, హ్రీం శక్తిః, హ్రూం కీలకమ్, శ్రీపంచముఖ వీరాంజనేయ దేవతా ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః—

### అంగన్యాస కరన్యాసములు

| | |
|---|---|
| హ్రాం అంగుష్ఠాభ్యాం నమః | హ్రాం హృదయాయ నమః |
| హ్రీం తర్జనీభ్యాం నమః | హ్రీం శిరసే స్వాహా |
| హ్రూం మధ్యమాభ్యాం నమః | హ్రూం శిఖాయై వషట్ |
| హ్రైం అనామికాభ్యాం నమః | హ్రైం కవచాయ హుం |
| హ్రౌం కనిష్ఠికాభ్యాం నమః | హ్రౌం నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |
| హ్రః కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః | హ్రః అస్త్రాయ ఫట్ |

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః

## ధ్యానమ్

శ్లో॥ శ్రీమద్భూసుత శోకనాశనకరం శ్రీ ఆంజనేయం సదా
నానాలంకరణం త్రిపంచనయనం దేదీప్యమానం రుచా
అక్షఘ్నం ఘనశత్రుచాపదమనం శ్రీ రుద్రరూపం విభుం
శత్రుఘ్నం తరుణార్క-కాంతివదనం శ్రీరామదూతం భజే॥

(సీతాదేవియొక్క శోకమును బోగొట్టినవాఁడును, అంజనాదేవి కుమారుఁడును, ఎల్లప్పుడును నానాలంకారములను ధరించినవాఁడును, పదునైదు కన్నులు గలవాఁడును, కాంతితో దేదీప్యమానముగ వెలుఁగువాడును, అక్షయుని జంపినవాఁడును, గొప్ప శత్రువగు రావణుని ధనుస్సును విఱిచినవాఁడును, రుద్రావతారుఁడును, విభుఁడును, శత్రువులను సంహారించినవాఁడును అప్పుడప్పు డుదయించుచుండిన సూర్యునివంటి కాంతి గల ముఖము కలవాఁడును, శ్రీరామదూత యగు హనుమంతుని భజించుచున్నాను.)

## పంచోపచారపూజ

లం పృథివీతత్త్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః
గంధం సమర్పయామి

హం ఆకాశతత్త్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః
పుష్పం సమర్పయామి

యం వాయుతత్త్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః
ధూపమాఘ్రాపయామి

రం తేజస్తత్త్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః
దీపం దర్శయామి

వం అమృతతత్త్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః
అమృతోపహారం సమర్పయామి
సం సర్వతత్త్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః
సర్వోపచారపూజాం సమర్పయామి.

శ్లో॥ గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః,
గురుస్సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥

మంత్రము:— ... ... ...

సంధ్యావందన సూర్యనమస్కారములు జపాదులైన తరువాత నిత్యోపాసనము చేసికొనవలయును. భార్యాగ్ని ఉండిన సరియే, లేకున్న మంత్రపఠనమైనను గావింపవలయును. ద్విజు లౌపాసన మొనర్పక భార్యతో కాపుర మొనర్చిన మాతృగమన మొనర్చిన దోషము కలుగునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. అనంతరము ద్విజులు బ్రహ్మయజ్ఞ మొనర్పవలయును. సంధ్యావందన, నిత్యోపాసన, బ్రహ్మయజ్ఞాది స్వరయుక్తము లగు మంత్రముల ననుబంధములో వ్రాయుటలేదు. అవి గురుముఖమున స్వరయుక్తముగా జెప్పించుకొనదగినవి.

నిత్యానుష్ఠానము కాగానే కొందఱకు కాఫీ వగైరాలను సేవించుట అలవాటు. ఈ కాఫీ, టీ, కోకో వగైరాలు పిశాచమువలె మన దేశము నావహించినవి. ఇవి సన్న్యాసులను, వానప్రస్థులను, సాధువులను, గృహస్థులను, బ్రహ్మచారులను, బాలురను, వృద్ధులను, విధవలనుగూడ వదలలేదు. ఈ దురభ్యాసమును దేశమునుండి తరిమిననాడే దేశమునకు సుభిక్షము కలుగును. పెండ్లిండ్లలో జల్దియన్నములు పోయి

నవి. ఈ పిశాచ మచ్చటను బ్రవేశించి బాధ పెట్టుచున్నది. హాయిగఁ బాలనుగాని, తీపి మజ్జిగనుగాని, పండ్లరసమునుగాని తీసికొనరాదా? నిజమున కవి మాత్ర మెందులకు? పెందల కడనే వంటఁజేసికొనరాదా? కాఫీ వగైరాల అలవాటు చాల చెడ్డదనియు, దానిలో కొఫైన్ అను విషమున్నదనియు నందఱ కును దెలియును. కాని వదలఁజాలరు. చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు, టీ, కాఫీ, కోకో, నల్లమందు, గంజాయి, కల్లు, సారాయి మొదలగున వన్నియును దురభ్యాసములు. వ్యసనములలోఁ జేరినవి. సోడా, కాఫీహోటలు, సినిమాకూడా దురభ్యాస ములే. వీనినివదలిన భారతదేశ మన్నపూర్ణాదేవియే. దారిద్ర్య ముండఁజాలదు. సాధకుఁడగువాఁడు ఇట్టి దురభ్యాసములకు లోనుగారాదు. వెల్లుల్లి, నీరుల్లిని పై వాటిని సేవించిన నోరు దుర్గంధయుక్త మగును. దుర్గంధయుక్తమగు నోట జపించిన జపము ఫలింపదు. జపముచేయుటకు ముందు నోటిని సువాసిత మొనర్పవలయును. ఏలకులు, లవంగాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరము, సోపు మొదలగు సువాసన ద్రవ్యములను నమిలి, నోటిని సువాసితమొనర్చి జపాదులొనర్చిన శీఘ్రముగ మంత్రము సిద్ధించును. మంత్రముమీఁదను, మంత్రాధిదేవత మీఁదను, మంత్రమునొసంగిన గురువుమీఁదను విశ్వాసముంచ వలయును. ఎంత విశ్వాస ముండిన అంతగా సిద్ధించును. మం త్రము, మంత్రాధిదేవత, గురువు వీరు ముగ్గురు నభిన్నులు భేదములేదు. గుర్వనుగ్రహముననే మంత్రము సిద్ధించును.

(V అనుబంధము.) దేవపూజ నొనర్పవలయును. భగవ త్పూజ చాలముఖ్యము.

శ్లో॥ విష్ణ్వార్చా రహితే గ్రామే విష్ణ్వార్చా రహితే గృహే।
న కుర్యా దన్నపానాది న తత్ర దివసం వసేత్॥

విష్ణ్వర్చనము లేని గ్రామమందును, విష్ణ్వర్చనము లేని గృహమునందును ఆహారపానీయములను గొనరాదు. అచ్చట నొక్క దినమైన నుండరాదు.

శ్రీరామపూజ, శ్రీరామపూజా విధానమను మాచే రచింపఁబడిన గ్రంథములను జూడుఁడు. పూజ చేయునపుడు స్వామి ప్రత్యక్షముగ నెదుటనుండినట్లు భావింపవలయును. మీ యిష్టదేవత యేదియో ఆ దేవతకుఁ బ్రీతికరమగు పుష్పములను, పత్రములను సేకరింపవలయును. మైసూరు మంచిగంధమని పొట్లములందును, డబ్బీలయందును గోపీమట్టిని సుగంధిత మొనర్చి అమ్ముచున్నారు. వానిని దేవున కర్పింపరాదు. భూమిలో నేగింజను బెట్టిన నా వృక్షము పెరిగి ఫలించును. భగవంతునకు దేని నర్పించిన నది అనంతముగ ఫలమొసంగును. మట్టిని భగవంతుని కర్పించిన ననంతముగ మట్టినె ప్రసాదించును. శుద్ధమైన చందనము దొరకనియెడల తులసీ చెక్క నరుగఁదీసి ఆ గంధము నర్పించుట సర్వశ్రేష్ఠము. కర్పూరమును బిళ్లలు వాడవలదు. వానిలో మైనము, క్రొవ్వు, కర్పూరము కలియును. ముద్దకర్పూరము శ్రేష్ఠము. పూలు క్రిందరాలినవి పనికిరావు. పురుగులు తినినవి, అఱచేతిలోనికిఁ గోసినవి, అశుద్ధస్థలమున నుండినవి పనికిరావు. పారిజాత, పున్నాగ పుష్పములు నేలమీఁద రాలినఁగాని పనికిరావు. కావున నా చెట్లక్రింద బాగుగ నలికి బాగుచేసి యుంచుచుండవలెను. అన్నిటిని భక్తిభావముతోఁ జేయవలయును.

దేవునకు శుద్ధమైన పండ్లు, రసములు నివేదింపవలయును. శ్రద్ధ సోపేతములైన పక్వపదార్థములను నివేదింపవలయును. కాని దుర్గంధయుక్తములైనవియు, మాంసము, గ్రుడ్లు, చేపలు మొదలైన వానిని దేవునకు నివేదింపరాదు. దేవునకు నివేదింపని వస్తువును దినరాదు. కావున తరింపఁగోరువారు, భగవదనుగ్రహమును బడయఁగోరువారా యాహారములను గైకొనరాదు. ఆహారము శుద్ధముగనుండిన మనస్సు శుద్ధిగనుండును. "ఆహార శుద్ధౌ సత్వ శుద్ధిః" అని ఛాందోగ్యోపనిషద్వాక్యము. ఆహారదోషములు కలవు. వానిని గమనింపవలయును. వస్తు దోష ముండరాదు. దీని నే జాతిదోష ముండరాదు. రెండవది ఆశ్రయదోషము. ఆవుపాలు శుద్ధమైన వైనను వానిని రాగి పాత్రలోనో, కల్లుముంతలోనో పోసిన దోషయుక్త మగును. మూఁడవది నిమిత్తదోషము. అనఁగా నావుపాలను బంగారు గిన్నెలోఁ బోసినను కాకియో, పిల్లియో, కుక్కయో ముట్టు కొన్నను, ఈఁగపడి చచ్చినను దోష మగును. నాల్గవది భావ దోషము. చెడ్డభావముతో నొసంగిన పదార్థములను దినరాదు. దానివలన మన భావమును జెడిపోవును. ఐదవది దృష్టిదోషము. ఆఱవది నివేదింపని దోషము. ఏడవది అన్నము సంస్కారము కానిదోషము. ఎనిమిదవది కాళ్లు చేతులు కడుగుకొని పుక్కిలించి అన్నమును దినుటకై పోని దోషము. తొమ్మిదవది చక్కఁగ నేలను శుద్ధియొనర్చని దోషము. పదవది పత్రదోషము. పదునొకండవది పరివేషణదోషము. వడ్డింపవలసిన విధానము తెలియవలయును. తినువారికి కుడివైపునఁ దీపి వస్తువులను, ఎడమవైపున గారపువస్తువులను వడ్డింపవలయును. పండ్రెండవది పంక్తి

దోషము. దుర్మార్గుల పంక్తిని గూర్చుండి భుజింపరాదు. సన్మార్గుల పంక్తిని గూర్చుండి భుజించిన పుణ్యములు వచ్చును. పదమూఁడవది క్రియాదోషము. ద్విజులు పరిషేచనాదులు లేక భుజించుట. పదునాల్గవది చొక్కాలతోడను, తలగుడ్డలతోడను, మడికట్టుకొనకయు భుజించుట. పదునైదవది భగవన్నామస్మరణ మొనర్పక భుజించుట. పదునాఱవ దోషము కాళ్లు బారజాచుకొని, మరగాళ్లు వైచుకొని, యెంగిలి వంటికి బూసికొనుచు భుజించుట. పదునేడవ దోషము చేతులు, నోరు, కాళ్లు సరిగాఁ గడుగుకొనకుండుట. పదునెనిమిదవది భోజనము చేయఁగానే ఆచమనము లొనర్పకుండుట.

భోజనమైన తరువాత గృహస్థులు తాంబూలమును సేవింపవచ్చును. తాంబూలమునఁ బొగాకును వాడుట శాస్త్రసమ్మతముకాదు. అది పరిశుద్ధమగు నాచారము కాదు. ఆకు, వక్క, సున్నము వాత, పిత్త, శ్లేష్మములను సరిచేయును. ఆహారమును జీర్ణ మొనర్చుకొనును. కాని గృహస్థులైనను మేహాశరీకులు, పిత్తాధిక్యముకలవారును, నోటిపూత వగైరాలు కలవారును, బ్రహ్మచారులును, వానప్రస్థులును, సన్న్యాసులును, విధవలును దాంబూలమును సేవింపరాదు. తాంబూలచర్వణము కాఁగానే ముఖశుద్ధి యొనర్చుకొనవలయును.

గ్రీష్మ, వసంతఋతువులలోఁ దప్ప పగటి నిద్ర మంచిది కాదు. ఇతరఋతువులలో రాత్రి మేల్కొన్నను, ప్రొద్దుపోయి పరుండినను, ఎక్కువగ శ్రమయొనర్చినను పగలు నిద్ర తప్పు కాదు. సాధకుఁడగువాఁ డొక్కవిషయమును గుర్తుంచుకొనవలయును. మన జీవితమున నొక్కనిమిషము వ్యర్థమైన నిఁక

రాదు. అవసరమైనంతవఱకే విశ్రాంతినిఁ గొనవలయును. ప్రతి నిమిషమును భగవద్రూపనామ స్మరణముల నొనర్పవలయును. తన వృత్తిపనులలో ధర్మముగఁ జింతింపవలయును. ఏ వృత్తి లోను దోషముండదు. వృత్తములోనే దోషము. సర్వకాల సర్వావస్థలయందును భగవన్నామస్మరణమును మఱువరాదు. ప్రతిశ్వాసమీఁదను భగవన్నామస్మరణ మొనర్పవలయును. ఇది అలవాటైనచో వానికి ముక్తి తప్పదు. ఒక కార్డుమీఁద నే చిరునామా వ్రాసిన నచ్చటికేఁ బోవును. అట్లే శ్వాస (ప్రాణము) మీఁద నే సంస్కారము పడిన నా తావునకు బోవును కావున శ్వాసమీఁద భగవన్నామసంస్కారము నలవాటుచేసినఁ జివరకు ప్రాణోత్క్రమణకాలమున నా నామ ముతోఁ బోయినచో జీవుఁ డచ్చోటునకే పోయి చేరును. నామను శ్వాసమీఁద జపించుట స్వాభావికమై పోవలెను.

వృత్తిధర్మములలో వ్యత్యాసము రానీయరాదు. సర్వ కాల సర్వావస్థలందును భగవన్నామానుసంధానము కావింప వలయును. మరల సాయంకాల సంధ్యావందన మొనర్పవల యును. తరువాత సాయ మాపోశనహోమ మొనర్పవలెను. లేదా మంత్రపఠనమునైనను జేయవలయును. తరువాత మడి కట్టుకొని భోజనము చేయవలయును. బజారుగుడ్డలతో భోజన మొనర్చిన నందఱకూళ్లు కుడిచినట్లేకదా! కాఫీహోటళ్లలోఁ దినుట, కాఫీ, టీ, కోకో, కల్లు, సోడా వగైరాలను సేవించుట సాధకునకుఁ దగనివి. రాత్రులందు 10 గంటలు దాటి సత్కాల క్షేపములందుఁ దప్ప మేల్కొనరాదు. అట్లు సినిమాలు వగై రాలు చూచి మేల్కొనిన మరల నుదయమున జరుగవలసిన

కార్యముల కంతరాయము వచ్చును. ఆరోగ్యము చెడును. ఆయుర్వేద మారోగ్యము చెడుట కాఱు కారణములు మాత్రమే నని చెప్పినది.

శ్లో॥ అత్యంబు పానా దతి మైథునాచ్చ
దివా స్వపా జ్జాగరణాచ్చ రాత్రౌ
సంధారణా న్మూత్ర పురీషణాచ్చ
షడ్భిర్మనుష్యాః ప్రభవంతి రోగాః॥

ఎక్కువగా నీరు త్రాగుటయును, అతిగా సంభోగ మొనర్చుటయును, పగటు నిద్రపోవుటయును, రాత్రులందు మేల్కొనుటయును, మూత్రపురీషములను బంధించుటయు ననునీ యాఱు కారణములవలన రోగములు పుట్టును.

కావున పెందలకడ నిద్రపోవలెను. అన్నము జీర్ణమునకు వచ్చినతరువాతనే గృహస్థుఁడగువాఁడు భార్యతో సంగమింపవలయును. ఋతుకాలమును గమనింపవలయును. భార్య ఋతుమతియైన మొదటి నాల్గుదినములు వదలిపెట్టి, పదునాఱు దినముల వఱకు అనఁగా మిగిలిన పండ్రెండుదినములలో మంచి రోజు చూచి సంభోగింపవలయును. పూర్ణిమ, అమావాస్య, అష్టమి, షష్ఠి, ఏకాదశి, ద్వాదశి, వ్రతదినములు, సంక్రాంతులు, బుధవారము, శనివారం ఇవి పనికిరావు. సంభోగమును సాధనరూప మగుటకు శాస్త్రములో మార్గము సూచింపఁబడినది.

"ఆత్మ పత్న్యాం మూల ప్రకృతి రూపిణీం సీతాం భగవతీ మనుసంధాయ స్వస్మిక్ రామం సర్వాంతర్యామినం భగ

వంతం స్మృత్వా తయోః స్వపత్నీరమణ కర్తృకంచ ధ్యాత్వా స్త్రీ సంగం కుర్యాత్ । ఏవం కృతే ప్రవృత్త్యాపి నివృత్తిఫలం సిధ్యతి॥''

తన భార్యయందు మూలప్రకృతిరూపిణియగు సీతా భగవతిని భావించి, తాను సర్వాంతర్యామియగు భగవంతుఁడ నని భావించి వారియందు స్వపత్నీగమనమును భావించి స్త్రీ సంగమము నొనర్పవలెను. ఇట్లు చేసినచో నది ప్రవృత్తియైనను నివృత్తిఫలము సిద్ధించును.

బ్రహ్మాండపురాణమున లలితోపాఖ్యానమున నింద్రు నితో బృహస్పతి యిట్లు పలికెను:—

శ్లో॥ ప్రవృత్త్యాపి తథా ముక్తి ర్నివృత్త్యాయా సమీరితా,
తద్రహస్యం తథోపాయం శృణు వక్ష్యామి సాంప్రతమ్॥

సర్వాత్మనో వాసుదేవః పురుషోఽహం సనాతనః,
ఇయం హి మూలప్రకృతి ర్లక్ష్మీ స్సర్వజగత్ప్రసూః,
పంచ పంచాత్మ తృప్త్యర్థం మైథునం క్రియతే తరాం॥

ఏతన్మంత్రానుభావస్యా న్మథనా క్రియతే యది,
తా వుభౌ పుణ్యకర్మాణౌ న దోషో విద్యతే తయోః॥

ప్రవృత్తిధర్మమైనను నది నివృత్తియై ముక్తి కలుగు నుపాయమును, రహస్యమును జెప్పెదను వినుము. నేను సర్వాత్ముఁడను, సనాతనుఁడగు వాసుదేవుఁడనని భావించి ఈ నా భార్య సర్వజగత్తునకు దల్లియగు మూలప్రకృతిస్వరూపిణియగు లక్ష్మి యని భావించి ఇరువదియైదు తత్త్వముల తృప్తికొఱకు

మైథునమునొనర్పవలయును. ఈమంత్రమును భావించి మైథున క్రియ యొనర్చినచో వారిద్దరును బుణ్యకర్మలనే యొనర్చినవా రగుచున్నారు. వారిద్దరి కే దోషము లంటవు.

అట్లే శివభక్తుల విషయములో నిట్లు భావింపవలయును.

శ్లో॥ ఇయమంబా జగద్ధాత్రీ పురుషోఽహం సదాశివః
పంచవింశతి తత్త్వానాం ప్రీతయే మధ్యతేఽధునా॥
ఏతన్మంత్రానుభావస్య స్మథనా క్రియతే యది,
తా వుభౌ పుణ్యకర్మాణౌ న దోషో విద్యతే తయోః॥

ఈమె (భార్య) జగద్ధాత్రియగు జగదంబ యనియును, తాను పరమపురుషుఁడగు సదాశివుఁడననియును, ఇరువదియైదు తత్త్వముల ప్రీతి కొఱకిప్పుడు మైథున మొనర్చుచున్నానని భావించి మన్మథక్రియ నొనర్చినచో వారిద్దరును బుణ్యకర్మ లొనర్చినవారే యగుచున్నారు. వారి కే దోషములు నంటవు.

సంభోగము కాఁగానే మూత్రము నవశ్యము విడిచి ప్రక్షాళనమును గావించుకొని, కాళ్ళు చేతులు కడుగుకొని పదునాఱుసార్లు పుక్కిలించివేయవలెను. ఇట్లు ఋతుకాలమందు భార్యాసంగమము నొనర్చినచో నాతఁడు గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమును జరిపినవాఁడగుచున్నాఁడు. వశిష్ఠుఁడు నూర్గురుపుత్రులు కలిగియున్నను, శ్రీకృష్ణుఁడు వేలమందిభార్యలను గలిగియున్నను వేలకొలఁదిగఁ బుత్రులను గలిగియున్నను అస్ఖలిత బ్రహ్మచారులుగ నెన్నఁబడుచున్న దీ కారణముననే.

నిద్రకుఁ బోవునపుడు భగవంతుని స్మరించియో, సంకీర్తన మొనర్చియో నిద్రింపవలయును. భగవద్రూప నామ

స్మరణములతో నిద్రించి మరల మేలుకొనునపుడదే స్మరణతో లేచుట అలవాటుచేసినచో నా నిద్రయంతయును సార్థకమగుచున్నది. ఆ నిద్ర యంతయూను సమాధియే కాఁగలదు. సాధకునకు 4, 5 గంటలకంటె నిద్ర అవసరములేదు. అర్థరాత్రివేళ ధ్యానములోఁ గూర్చుండుట కలవాటు పడవలయును. అది ప్రశాంతసమయము. మన మనస్సుకూడ ప్రసన్నముగ నుండును. వీలులేనపుడు మంచముమీఁదఁ గూర్చుండియైనను ధ్యానమొనర్చుట కభ్యసింపవలయును. మరల నాల్గుగంటలకు నిద్ర లేవవలెను.

## అనుబంధము I

## ప్రాతఃస్మరణ శ్లోకములు

శ్లో॥ ప్రాతః స్మరామి రఘునాథ ముఖారవిందం
మందస్మితం మధురభాషి విశాలఫాలమ్,
కర్ణావలంబి చలకుండల గండభాగమ్
కర్ణాంత దీర్ఘనయనం నయనాభిరామమ్॥ 1

శ్లో॥ ప్రాతర్భజామి రఘునాథ కరారవిందం
రక్షో గణాయ భయదం వరదం నిజేభ్యః,
యద్రాజ సంసది విభజ్య మహేశచాపం
సీతాకరగ్రహణ మంగళమాప సద్యః॥ 2

శ్లో॥ ప్రాతర్నమామి రఘునాథ పదారవిందం
పద్మాంకుశాది శుభ రేఖ సుఖావహం మే,
యోగీంద్రమానస మధుద్రత సేవ్యమానం
శాపాపహం సపది గౌతమ ధర్మపత్న్యాః॥ 3

శ్లో॥ ప్రాతర్వదామి వచసా రఘునాథనామ
వాగ్దోషహారి సకలం కలుషం నిహంతి,
యత్పార్వతీ స్వపతినా సహభోక్తుకామా
ప్రీత్యా సహస్ర హరినామ సమం జజాప॥ 4

శ్లో॥ ప్రాతః శ్రయే శ్రుతినుతాం రఘునాథమూర్తిం
నీలాంబుదోత్పల సితేతర రత్న నీలామ్,
ఆముక్త మౌక్తిక విశేష విభూషణాఢ్యాం
ధ్యేయాం సమస్త మునిభి ర్నిజభృత్య ముఖ్యైః॥ 5

ఫలశ్రుతి.

శ్లో॥ యశ్శ్లోక పంచకమిదం నియతః పఠేత్
నిత్యం ప్రభాతసమయే పురుషః ప్రబుద్ధః,
శ్రీరామ కింకర జనేషు స ఏవ ముఖ్యో
భూత్వా ప్రయాతి హరిలోక మనన్యలభ్యమ్॥

మందహాసము లొలుకునట్టియు, మధురములైన భాషణములను వెలువరించునదియు, విశాలమైన ఫాలముతో నొప్పునదియు, చెవుల వ్రేలాడుచు కదలుచున్న కుండలములతో నొప్పు చెక్కిళ్లు కలదియు, చెవులవఱకు విశాలములును దీర్ఘములునైన నేత్రములు కలదై కనులపండువొనర్చు శ్రీరాముని ముఖారవిందమును ప్రాతఃకాలమున స్మరించుచున్నాను. 1

రాక్షస సమూహములకు భయమును గొల్పునదియు, తన భక్తులకు వరముల నొసంగునట్టిదియు, రాజసమూహములో శివధనుస్సును విఱిచినదియును, సీతామహాదేవి పాణిగ్రహణమును గావించిన శ్రీ రఘూత్తముని హస్తపద్మములను ప్రాతఃకాలమున భజించుచున్నాను. 2

పద్మాంకుశాది శుభరేఖలతో నొప్పి నాకు సుఖమును గలుగజేయునట్టియు, యోగీంద్రుల మనస్సులనెడి తుమ్మెదలచే సేవింపబడునదియు, గౌతముని ధర్మపత్నియగు నహల్యను దన స్పర్శచే శాపవిముక్తురాలను గావించినదియు నగు శ్రీరఘుకుల తిలకుని పదసరోజమునకుఁ బ్రాతఃకాలమున నమస్కరించెదను. 3

వాక్కుతో గావించిన పాపముల నన్నిటిని బోగొట్టునదియు, సమస్తములైన పాపములను నాశముగావించునదియు, పార్వతీదేవి తన భర్తతోఁ బ్రీతిపూర్వకముగ విష్ణుసహస్ర నామ తుల్యముగ భావించి జపించి యనుభవించునదియు నగు శ్రీరామనామమును నోటితో బ్రాతఃకాలమున బలుకుదును. 4

నల్లకలువ, ఇంద్రనీలమణి కాంతులతోఁ బ్రకాశించునదియును, ముత్యాలహారములతోఁ గూర్పఁబడిన విశేషభూషణములతో నొప్పారునట్టియును, సమస్తములైన మునులచేతను ముఖ్యులగు భక్తశ్రేష్ఠులచేతను ధ్యానింపబడునదియు నగు శ్రీరామచంద్రుని స్వరూపమును బ్రాతఃకాలమున నాశ్రయించుచున్నాను. 5

ప్రతి దినమును బ్రభాతసమయమున నే మానవుడు (అజ్ఞాన) నిద్రనుండి మేల్కొని నియమముతో నీ మైయమశ్లోకములను బఠించునో అతఁడు రామ దాసులలో నతిముఖ్యుడై యింకేసాధనములచేతను లభింపని వైకుంఠమును బొందును.

## అ ను బ ం ధ ము II

### పుండ్రధారణ విధి (ఊర్ధ్వపుండ్రము)

శ్లో॥ గోపీచందన! పాపఘ్న! విష్ణుదేహ సముద్భవ!
చక్రాంకిత నమస్తుభ్యం ధారణా న్ముక్తిదో భవ॥
(అని మృత్తికను గ్రహించి)

శ్రు॥ ఇమంమే గంగే యమునే సరస్వతి శతుద్రి స్తోమగం సచతాపరుష్ణియా। అసిక్నియా మరుద్వృధే వితస్తయాఽఽర్జీకీయే శృణుహ్యా సుషోమయా॥ (జలమును గ్రహించి)

శ్రు॥ విష్ణోర్నుకం వీర్యాణి ప్రవోచం యః పార్థివాని విమమే రజాగంసి యో అస్కభాయ దుత్తరగం సధస్థం విచక్రమాణ స్త్రేధోరుగాయో విష్ణోరరాటమసి విష్ణోః పృష్ఠమసి విష్ణోశ్శ్నప్త్రేస్థో విష్ణో స్స్యూరసి విష్ణో ర్ధ్రువమసి వైష్ణవమసి విష్ణవే త్వా॥ (ఈ మంత్రముతో మృత్తికను మర్దింపవలెను)

శ్రు॥ అతో దేవా అవన్తునో యతో విష్ణుర్విచక్రమే। పృథివ్యా స్సప్తధామభిః॥౧॥ ఇదం విష్ణుర్విచక్రమే త్రేధా విదధే పదం। సమూఢమస్య పాగం సురే॥౨॥ త్రీణి పదా విచక్రమే విష్ణుర్గోపా అదాభ్యః తతో ధర్మాణి ధారయన్ ॥౩॥ విష్ణోః కర్మాణి పశ్యత యతో వ్రతాని పస్పశే। ఇంద్రస్య యుజ్య స్సఖా॥౪॥ తద్విష్ణోః పరమం పదగం సదా పశ్యంతి సూరయః। దివీవ చక్షురాతతం॥౫॥ తద్విప్రాసో విపన్యవో జాగృవాంస స్సమింధతే విష్ణోర్యత్పరమం పదమ్॥౬॥

నారాయణాయ విద్మహే, వాసుదేవాయ ధీమహి, తన్నో విష్ణుః ప్రచోదయాత్॥ (పై ఆఱు మంత్రములతోను విష్ణుగాయత్రిని ముమ్మా రుచ్చరించి అభిమంత్రింపవలెను.)

శ్లో॥ శంఖచక్ర గదాపాణే ద్వారకా నిలయాచ్యుత,
గోవింద పుండరీకాక్ష! రక్షమాం శరణాగతమ్॥

అని ధ్యానించి, 1 కేశవాయనమః (లలాటము), 2 నారాయణాయనమః (ఉదరము నెదుట), 3 మాధవాయనమః (ఱొమ్ము), 4 గోవిందాయనమః (కంఠము నెదుట), 5 విష్ణవేనమః (ఉదరమునకుఁ గుడివైపున), 6 మధుసూదనాయనమః (కుడిబాహువు మధ్యమున), 7 త్రివిక్రమాయనమః (కుడిస్కంధము), 8 వామనాయ నమః (ఉదరమున కెడమప్రక్కన), 9 శ్రీధరాయనమః (ఎడమ బాహు మధ్యమున), 10 హృషీకేశాయనమః (ఎడమ స్కంధమున), 11 పద్మనాభాయనమః (వీపున), 12 దామోదరాయ నమః (కంఠమునకు వెనుక), అంత చేతులను గడిగిన జలమును "వాసుదేవాయ నమః" అని శిరస్సునఁ జల్లుకొనవలయును. ఇట్లు గృహస్థు లాచరింపవలెను. బ్రహ్మచారులును, వానప్రస్థులు లలాటము, కంఠము, హృదయము, బాహుమూలములందు వైష్ణవగాయత్రిచేత ధరింపవలెను.

## భస్మధారణము.

శ్రు॥ సద్యోజాతం ప్రపద్యామి సద్యోజాతాయవై నమోనమః। భవే భవేనాతి భవే భవస్వమాం భవోద్భవాయ నమః॥౧॥ వామదేవాయ నమో జ్యేష్ఠాయ నమ శ్రేష్ఠాయ నమో రుద్రాయ నమః కాలాయ నమః కలవికరణాయ నమో

బలవికరణాయ నమో బలాయ నమో బలప్రమథనాయ నమ
స్సర్వభూత దమనాయ నమో మనోన్మనాయ నమః ॥౨॥
అఘోరేభ్యోఽథఘోరేభ్యో ఘోరఘోరతరేభ్యః సర్వేభ్య
స్సర్వ శర్వేభ్యో నమస్తే అస్తు రుద్రరూపేభ్యః ॥౩॥ తత్పురు
షాయ విద్మహే మహాదేవాయ ధీమహి తన్నో రుద్ర ప్రచో
దయాత్ ॥౪॥ ఈశానస్సర్వవిద్యానా మీశ్వరస్సర్వభూతానాం
బ్రహ్మాధిపతి ర్బ్రహ్మణోఽధిపతిర్బ్రహ్మ శివోమే అస్తు సదా
శివోమ్ ॥౫॥ (అని భస్మమును గ్రహించి).

శ్రు॥ అగ్నిరితిభస్మ వాయురితిభస్మ జలమితిభస్మ
స్థలమితిభస్మ వ్యోమేతిభస్మ సర్వగం హవా ఇదం భస్మ మన ఏతాని
చక్షూంషి భస్మాని॥ (అని మంత్రించి).

శ్రు॥ మానస్తోకే తనయే మాన ఆయుషి మానో
గోషు మానో అశ్వేషు రీరిషః । వీరాన్మానో రుద్రభామితోవ
ధీర్హవిష్మంతో నమసా విధేమతే॥ (ఈ మంత్రముతో భస్మ
మును జలమును గలిపి మంత్రించి)

శ్రు॥ త్ర్యాయుషం జమదగ్నేః కశ్యపస్య త్ర్యాయుషం ।
యద్దేవానాం త్ర్యాయుషం తన్మే అస్తు త్ర్యాయుషం॥ ౧

శ్రు॥ త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్ ।
ఉర్వారుకమివ బంధనా న్మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్॥ ౨

శ్రు॥ యే తే సహస్రమయుతం పాశా మృత్యో మర్త్యాయ
హంతవే। తాన్ యజ్ఞస్య మాయయా సర్వానవ యజామహే॥౩

శ్రు॥ మృత్యవే స్వాహా, మృత్యవే స్వాహా॥ ౪

పై మంత్రములతో నూర్ధ్వపుండ్రమునకువలె ద్వాదశ స్థానములందు మూడు రేఖలుగా ధరింపవలయును.

బ్రహ్మచారి ధరించు విధము.

1. మేధావీ భూయాసమ్ (లలాటము), 2. తేజస్వీ భూయాసమ్ (కుడిబాహువు), 3. వర్చస్వీభూయాసమ్ (ఎడమ బాహువు), 4. బ్రహ్మవర్చస్వీ భూయాసమ్ (హృదయము), 5. ఆయుష్మాన్ భూయాసమ్ (కంఠము).

## అనుబంధము III

## ప్రార్థనా శ్లోకములు

శ్లో॥ మునిమానస హంసాయ మారసుందరమూర్తయే,
సితాబ్జపత్ర నేత్రాయ సీతారామాయ మంగళమ్॥

శ్లో॥ రామరామ దయాసింధో రావణారే జగత్పతే,
త్వత్పాద కమలాసక్తి ర్భవేజ్జన్మని జన్మని॥

శ్లో॥ రామో మత్కులదైవతం సకరుణం రామంభజే సాదరం
రామేణాఖిల ఘోరపాపనిహతో రామాయ తస్మై నమః,
రామాన్నాస్తి జగత్త్రయైకసులభో రామస్య దాసోస్మ్యహం
రామే ప్రీతిరతీవమే కులగురో శ్రీరామ రక్షస్వమామ్॥

శ్లో॥ కంజాత పత్రాయత లోచనాయ
కర్ణావతంసోజ్జ్వల కుండలాయ,
కారుణ్యపాత్రాయ సువంశజాయ
నమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ విద్యుత్ప్రభాంభోద సువిగ్రహాయ
విద్యాధరై స్సంస్తుత సద్గుణాయ
వీరావతారాయ విరోధిహంత్రే
నమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ సంసక్త దివ్యాయుధ కార్ముకాయ
సముద్ర గర్వాప హారాయుధాయ,
సుగ్రీవ మిత్రాయ సురారి హంత్రే
నమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ పీతాంబరాలంకృత మధ్యకాయ
పితా మహేంద్రామర వందితాయ,
పిత్రే స్వభక్తస్య జనస్య మాత్రే
నమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ నమో నమస్తేఖిలపూజితాయ
నమో నమశ్చంద్ర నిభాననాయ,
నమో నమస్తే రఘువంశజాయ
నమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ ఇమాని పంచరత్నాని త్రిసంధ్యం యఃపఠేన్నరః,
సర్వపాప వినిర్ముక్తః సయాతి పరమాం గతిమ్॥

శ్లో॥ జగతి విశద మంత్రం జానకీ ప్రాణమంత్రం
విబుధ వినుతమంత్రం విశ్వవిఖ్యాతమంత్రమ్,
దశరథసుత మంత్రం దైత్యసంహారమంత్రం
రఘుపతి నిజమంత్రం రామరామేతి మంత్రమ్॥

శ్లో॥ బ్రహ్మాది యోగి మునిపూజిత సిద్ధమంత్రం
దారిద్ర్యదుఃఖ భవరోగ వినాశమంత్రమ్,
సంసారసాగర సముత్తరణైక మంత్రం
వందే మహాభయహరం రఘురామమంత్రమ్॥

శ్లో॥ నిత్యం శ్రీరామమంత్రం నిరుపమధికం
నీతిసుజ్ఞానమంత్రం
సత్యం శ్రీరామమంత్రం సదమలహృదయే
సర్వదారోగ్యమంత్రమ్,
స్తుత్యం శ్రీరామమంత్రం సులలిత సుమన
సౌఖ్య సౌభాగ్యమంత్రం
పత్యః శ్రీరామమంత్రం పవనజ వరదం
పాతుమాం రామమంత్రమ్॥

శ్లో॥ జానాతిరామ తవనామరుచిం మహేశో
జానాతి గౌతమసతీ చరణప్రభావమ్,
జానాతి దోర్బల పరాక్రమ మీశచాపో
జానాత్యమోఘ పటు బాణగతిం పయోధిః॥

శ్లో॥ రామం శ్యామాభిరామం రవిశశినయనం కోటిసూర్యప్రకాశం
దివ్యం దివ్యాస్త్రపాణిం శరవ్యాప్తశరధిం చారుకోదండహస్తమ్
కాలం కాలాగ్నిరుద్రం రిపుకులదహనం విఘ్నవిచ్ఛేద దక్షం
భీమం భీమాట్టహాసం సకలభయహరం రామచంద్రం భజేహమ్

శ్లో॥ మాతా రామో మత్పితా రామచంద్రో
భ్రాతా రామో మత్సఖా రాఘవేశః,

సర్వస్వం మే రామచంద్రో దయాళుః
నాన్యం దైవం నైవజానే నజానే॥

శ్లో॥ జననీ జానకీసాక్షాత్ జనకో రఘునందనః,
లక్ష్మణో మిత్ర మస్మాకం కోవిచారః కుతో౽భయమ్॥

శ్లో॥ జనకో రామచంద్రో మే జననీ జనకాత్మజా,
హనుమత్ప్రముఖా స్సర్వే హరయో మమ బాంధవాః॥

శ్లో॥ శ్రీ రామచంద్ర కరుణాకర దీనబంధో
సీతాసమేత భరతాగ్రజ రాఘవేశ,
పాపార్తిభంజన భయాతుర దీనబంధో
పాపాంబుధౌ పతితముద్ధర మామనాథమ్॥

శ్లో॥ వదతు వదతు వాణీ రామరామేతి నిత్యం
జపతు జపతు చిత్తం రామపాదారవిందమ్,
నమతు నమతు దేహం సంతతం రామచంద్రం
నభవతు మమపాపం జన్మ జన్మాంతరేషు॥

## అనుబంధము IV

### సూర్య నమస్కారములు (క్లుప్తవిధి)

౧. ఓం హ్రాం మిత్రాయనమః
౨. ఓం హ్రీం రవయేనమః
౩. ఓం హ్రూం సూర్యాయనమః
౪. ఓం హ్రైం భానవేనమః
౫. ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః
౬. ఓం హ్రః పూష్ణేనమః

౭. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయనమః
౮. ఓం హ్రీం మరీచయేనమః
౯. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయనమః
౧౦. ఓం హ్రైం సవిత్రేనమః
౧౧. ఓం హ్రౌం అర్కాయనమః
౧౨. ఓం హ్రః భాస్కరాయనమః
౧౩. ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాంనమః
౧౪. ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాంనమః
౧౫. ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగపూషభ్యాంనమః
౧౬. ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణ్యగర్భమరీచీభ్యాంనమః
౧౭. ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాంనమః
౧౮. ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరాభ్యాంనమః
౧౯. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్ర రవి సూర్య భానుభ్యోనమః
౨౦. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం ఖగపూషహిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యోనమః
౨౧. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్య సవిత్రర్క భాస్కరేభ్యోనమః
౨౨. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య భాను ఖగపూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క భాస్కరేభ్యోనమః
౨౩. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య

భాను ఖగపూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క-
భాస్కరేభ్యోనమః

౧౨. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః హ్రాం
హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య
భాను ఖగపూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క-
భాస్కరేభ్యోనమః

## అరుణ నమస్కారము

శ్లో॥ వినతాతనయో దేవః కర్మసాక్షీ సురేశ్వరః,
సప్తాశ్వ స్సప్తరజ్జుశ్చ అరుణో మే ప్రసీదతు॥

తా॥ వినతాదేవికి కుమారుఁడును, దేవుఁడును, కర్మసాక్షియు, దేవతల కధిపతియు, ఏడు గుఱ్ఱములు కలవాఁడును, ఏడు త్రాళ్లను బట్టుకొనినవాడునగు అరుణుఁడు నాయందుఁ బ్రసన్నుఁడగుఁగాక!

## సూర్య ధ్యానము

శ్లో॥ పద్మాసనం పద్మకరో ద్విబాహుః
పద్మద్యుతి స్సప్తతురంగవాహః,
దివాకరో లోకగురుః కిరీటీ
మయిప్రసాదం విదధాతు దేవః॥

తా॥ పద్మాసనుఁడును, పద్మములను చేతులందు బట్టుకొనినవాఁడును, రెండు చేతులు గలవాఁడును, పద్మకాంతి గలవాఁడును, ఏడుగుఱ్ఱముల నెక్కి తిరుగువాఁడును, దివాకరుఁడును, లోక గురుఁడును, కిరీటము ధరించిన దేవుడు ప్రసన్నుఁడగుగాక.

# అనుబంధము V

## దేవపూజ

(శ్రీరామ పూజావిధానమును గాంచుడు)

### పూజాపద్యము

సీ. ధ్యానంబుజేసెద దశరథనందన !
యాహ్వాన మొనరింతు నార్తిహరణ !
సింహాసనము నిచ్చి సేవింతు శ్రీహరీ
పాద్యమిచ్చెద నీకు పరమపురుష !
యర్ఘ్యంబు గైకొను మాగమసంచార
యాచమనీయంబు నారగించు
మధుపర్కమిచ్చెద మాధవా గైకొను
స్నానంబు జేయింతు సత్యమూర్తి

గీ॥ పుణ్యపురుషుండ బంగారు పుట్టమిత్తు
పతితపావన యజ్ఞోపవీత మిచ్చి
నుదుట కస్తూరి తిలకంబు గదుర పఱచి
చందనం బిత్తు గొనుమిదె సుందరాంగ.

సీ. చామంతి చంపక సన్నజాజులు మంచి
మల్లె తులసి వనమాలతోడ
పూజచేసెద నీకు పుండరీకాక్ష నే
ధూపమిచ్చెదనయ్య పాపహరణ!
దీపంబు త్రైలోక్యదీపక గొను మిదే
పంచ భక్ష్యాన్నంబు పరమపురుష!
నైవేద్య మొనరింతు నాకలోక విహార
తాంబూల మిచ్చెద ధర్మమూర్తి !

నీరాజనం బిదె నీరజేక్షణ గొను
మంత్రపుష్పం బిదె మారజనక !
సీ॥ దండిగా జేతు నాత్మప్రదక్షిణంబు
వరద గొను మిదె సాష్టాంగవందనములు
భక్తి నుపచారములు జేతు శక్తికొలది
ప్రకటగుణసాంద్ర దశరథ రామచంద్ర !

## శ్రీరామ పంచాయతన ధ్యానశ్లోకములు

### శ్రీరామ ధ్యానశ్లోకము

శ్లో॥ కాలాంభోధర కాంతికాంత మనిశం వీరాసనా ధ్యాసితం
ముద్రాం జ్ఞానమయీం దధాన మపరం హస్తాంబుజం జానుని
సీతాం పార్శ్వగతాం సరోరుహకరాం విద్యున్నిభాం రాఘవం
పశ్యంతం మకుటాంగదాది వివిధా కల్పోజ్జ్వలాంగం భజే॥

### సీతా ధ్యానము

శ్లో॥ స్వర్ణాభా మంబుజకరాం రామాలోకన తత్పరామ్,
ధ్యాయేత్ షట్కోణమధ్యస్థ రామాంకోపరి శోభితామ్॥

### లక్ష్మణ ధ్యానము

శ్లో॥ ద్విభుజం స్వర్ణరుచిర తనుం పద్మనిభేక్షణమ్,
ధనుర్బాణ ధరం వందే రామారాధన తత్పరమ్॥

### భరత ధ్యానశ్లోకము

శ్లో॥ భరతం శ్యామలం శాంతం రామసేవా పరాయణమ్,
ధనుర్బాణ ధరం వీరం కైకేయీతనయం భజే॥

### శత్రుఘ్న ధ్యానశ్లోకము

శ్లో॥ ద్విభుజం స్వర్ణవర్ణాభం రామసేవా పరాయణమ్,
లవణాసుర హంతారం సుమిత్రాతనయం భజే॥

### హనుమంతుని ధ్యానశ్లోకము

శ్లో॥ ద్విభుజం స్వర్ణవర్ణాభం రామసేవా పరాయణమ్,
మౌంజీ కౌపీనసహితం ధ్యాయేత్ శ్రీరామసేవకమ్॥

## శ్రీ రామ హృదయము

(ఇది జపమునకు ముందుగాఁ బఠింపవలసినది.)

శ్లో॥ తతో రామస్స్వయం ప్రాహ హనూమంత ముపస్థితం
శృణు తత్త్వం ప్రవక్ష్యామి హ్యాత్మానాత్మ పరాత్మనామ్॥
ఆకాశస్య యథా భేద స్త్రివిధో దృశ్యతే మహాన్
జలాశయే మహాకాశ స్తదవచ్ఛిన్న ఏవహి॥

ప్రతిబింబాఖ్య మపరం త్రివిధం దృశ్యతే నభః
బుద్ధ్యవచ్ఛిన్న చైతన్య మేకం పూర్ణమథాపరమ్॥

ఆభాస స్త్వపరం బింబ భూత మేవం త్రిధా చితిః
సాభాస బుద్ధేః కర్తృత్వ మవిచ్ఛిన్నేఽవికారిణి॥

సాక్షిణ్యారోప్యతే భ్రాంత్యా జీవత్వంచ తథా బుధైః
ఆభాసస్తు మృషా బుద్ధి రవిద్యా కార్య ముచ్యతే॥

అవిచ్ఛిన్నంతు తద్బ్రహ్మ విచ్ఛేదస్తు వికల్పితః
అవిచ్ఛిన్నస్య పూర్ణేన ఏకత్వం ప్రతిపాద్యతే॥

తత్త్వమస్యాది వాక్యైశ్చ సాభాసస్యా మహాస్తథా
ఐక్యజ్ఞానం యదోత్పన్నం మహావాక్యేన చాత్మనోః॥

తదాఽవిద్యా స్వకార్యైశ్చ నశ్యత్యేవ నసంశయః
ఏతద్విజ్ఞాయ మద్భక్తో మద్భావా యోపపద్యతే॥

మద్భక్తి విముఖానాం హి శాస్త్రగర్తేషు ముహ్యతామ్
న జ్ఞానం న చ మోక్షస్స్యాత్తేషాం జన్మశతైరపి॥

శ్లో॥ ఇదం రహస్యం హృదయం మమాత్మనో
మయైవ సాక్షాత్కథితం తవానఘ
మద్భక్తిహీనాయ శఠాయ నత్వయా
దాతవ్యమైంద్రాదపి రాజ్యతోఽధికమ్॥

శ్రీ మహాదేవ ఉవాచః—

శ్లో॥ ఏతత్తేఽభిహితం దేవి శ్రీరామ హృదయం మయా
అతి గుహ్యతమం హృద్యం పవిత్రం పాపశోధనమ్॥
సాక్షాద్రామేణ కథితం సర్వవేదాంత సంగ్రహమ్
యఃపఠేత్సతతం భక్త్యా సముక్తో నాత్రసంశయః॥
బ్రహ్మహత్యాది పాపాని బహుజన్మార్జితానపి
నశ్యంత్యేవ న సందేహో రామస్య వచనం యథా॥

శ్లో॥ యోఽతి భ్రష్టోఽతి పాపీ పరధన
పరదారేషు నిత్యోద్యతో వా
స్తేయీ బ్రహ్మఘ్న మాతా పితృవధ
నిరతో యోగిబృందాపకారీ
యస్సంపూజ్యాభిరామం పఠతిచ
హృదయం రామచంద్రస్య భక్త్యా
యోగీంద్రైరప్యలభ్యం పదమిహ
లభతే సర్వదేవైస్సపూజ్యమ్॥

ఇతి శ్రీమదధ్యాత్మరామాయణే ఉమామహేశ్వర సంవాదే
బాలకాండే శ్రీరామహృదయంనామ ప్రథమ స్సర్గః.

# శ్రీ రామ కవచము

(ఇది శాంతిముఁ జదింపఁబడినది.)

శ్లో॥ ఇదానీం రామకవచం శృణు శిష్య వదామి తే
పరం గుహ్యం పవిత్రంచ సర్వవాంఛిత పూర్వకమ్॥
సుతీక్ష్ణస్త్వేకదాగస్త్యం ప్రోవాచ రహసి స్థితం
భగవన్ పరమానంద తత్త్వజ్ఞ కరుణానిధే॥
గురో త్వం మాం వదస్వాద్య స్తోత్రం రామస్య పావనమ్॥

అగస్తి రువాచ:—

శ్లో॥ ఆజానుబాహు మరవింద దళాయతాక్షం
ఆజన్మ శుద్ధ దరహాస ముఖం ప్రసన్నం,
శ్యామం గృహీత శరచాప ముదారరూపం
రామం సరామ మభిరామ మనుస్మరామి॥

శ్లో॥ శృణు వక్ష్యామ్యహం సర్వం సుతీక్ష్ణ మునిసత్తమ
శ్రీరామ కవచం పుణ్యం సర్వకామ ప్రదాయకమ్॥
అద్వైతానంద చైతన్య శుద్ధ సత్త్వైక లక్షణః
బహిరంత స్సుతీక్ష్ణాత్ర రామచంద్రః ప్రకాశతే॥
తత్త్వ విద్యార్థినో నిత్యం పరమం చేత్సుఖాత్మని
ఇతి రామ పదేనాసౌ పరం బ్రహ్మాభిధీయతే॥
జపురామేతి యన్నామ కీర్తయ న్నాభివర్ణయేత్
సర్వపాప విముక్తోఽసౌ యాతి విష్ణోః పరంపదమ్॥
శ్రీ రామేతి పరం మంత్రం తదేవ పరమం పదం
తదేవ తారకం విద్ధి జన్మమృత్యు భయాపహమ్॥
శ్రీరామేతి వదన్ బ్రహ్మ భావమాప్నో త్యసంశయః॥

ఓం అస్య శ్రీరామకవచస్య అగస్త్యఋషిః అనుష్టుప్ ఛందః సీతాలక్ష్మణోపేత శ్రీరామచంద్రో దేవతా శ్రీరామచంద్ర ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః—

శ్లో॥ అథ ధ్యానం ప్రవక్ష్యామి సర్వాభీష్ట ఫలప్రదమ్
నీల జీమూత సంకాశం విద్యుత్పీతాంబరావృతమ్॥

కోమలాంగం విశాలాక్షం యువానమతి సుందరమ్
సీతా సౌమిత్రి సహితం జటామకుట ధారిణమ్॥

సాసి తూణ ధనుర్బాణ పాణిం దానవమర్దనమ్
యదా చోరభయే రాజ భయే శత్రుభయే తథా॥

ధ్యాత్వా రఘుపతిం క్రుద్ధం కాలానల సమప్రభమ్
చీర కృష్ణాజిన ధరం భస్మోద్ధూళిత విగ్రహమ్॥

ఆ కర్ణాకృష్ట స శరం కోదండ భుజమండితమ్
రణే రిపూన్ రావణాదీన్ తీక్ష్ణమార్గణ వృష్టిభిః॥

సంహారంతమహావీర ముగ్రమైంద్ర రథస్థితమ్
లక్ష్మణాద్యై ర్మహావీరై ర్వృతం హనుమదాదిభిః॥

సుగ్రీవాద్యై ర్మహావీరై శ్శైలవృక్ష కరోద్యతైః
వేగాత్కరాల హుంకారై ర్భుభుక్కార మహారవైః॥

నదద్భిః పరివాదద్భి స్సమరే రావణం ప్రతి
శ్రీరామ శత్రు సంఘాన్మే హన మర్దయ ఖాదయ॥

భూతప్రేత పిశాచాదీన్ శ్రీరామాశు వినాశయ
ఏవం ధ్యాత్వా జపేద్రామ కవచం సిద్ధిదాయకమ్॥

సుతీక్ష్ణ వజ్రకవచం శృణు వక్ష్యామ్యనుత్తమమ్
శ్రీరామః పాతు మే మూర్ధ్ని పూర్వేచ రఘువంశజః॥
దక్షిణే మే రఘువరః పశ్చిమే పాతు పావనః
ఉత్తరే మే రఘుపతిః ఫాలం దశరథాత్మజః॥
భ్రువోర్దూర్వాదళశ్యామ స్తయోర్మధ్యే జనార్దనః
శ్రోత్రం మే పాతు రాజేంద్రో దృశౌ రాజీవలోచనః॥
ఘ్రాణం మే పాతు రాజర్షి ర్గండం మే జానకీపతిః
కర్ణమూలే ఖరధ్వంసీ ఫాలం మే రఘువల్లభః॥
జిహ్వాం మే వాక్పతిః పాతు దంత పఙ్క్త్యా రఘూత్తమః
ఓష్ఠౌ శ్రీరామచంద్రో మే ముఖం పాతు పరాత్పరః॥
కంఠం పాతు జగద్వంద్యః స్కంధౌ మే రావణాంతకః
ధనుర్బాణ ధరః పాతు భుజౌ మే వాలి మర్దనః॥
సర్వాణ్యంగుళి పర్వాణి హస్తౌ మే రాక్షసాంతకః
వక్షో మే పాతు కాకుత్స్థః పాతు మే హృదయం హరిః॥
స్తనౌ సీతాపతిః పాతు పార్శ్వం మే జగదీశ్వరః
మధ్యం మే పాతు లక్ష్మీశో నాభిం మే రఘునాయకః॥
కౌసల్యేయః కటీపాతు పృష్ఠం దుర్గతి నాశనః
గుహ్యం పాతు హృషీకేశ స్సక్థినీ సత్యవిక్రమః॥
ఊరూ శార్ఙ్గధర పాతు జానునీ హనుమత్ప్రియః
జంఘే పాతు జగద్వ్యాపీ పాదౌ మే తాటకాంతకః॥

సర్వాంగం పాతు మే విష్ణు స్సర్వ సంధీ ననామయః
జ్ఞానేంద్రియాది పాదాదీ౯ పాతు మే మధుసూదనః॥

పాతు శ్రీరామ భద్రో మే శబ్దాదీ న్విషయానపి
ద్విపదాదీని భూతాని మత్సంబంధీని యానిచ॥

రోమాంకురాణ్యశేషాణి పాతు సుగ్రీవ రాజ్యదః
వాఙ్మనో బుద్ధ్యహంకారైః జ్ఞానాజ్ఞానకృతానిచ॥

జన్మాంతర కృతానీహ పాపాని వివిధానిచ
తాని సర్వాణి దగ్ధ్వాశు హర కోదండ ఖండనః॥

పాతు మాం సర్వతో రామ శార్ఙ్గబాణ ధరస్సదా
ఇతి శ్రీరామచంద్రస్య కవచం వజ్ర సమ్మితమ్॥

గుహ్యద్గుహ్యతమం దివ్యం సుతీక్ష్ణ మునిసత్తమ
యఃపఠే చ్ఛృణుయాద్వాపి శ్రావయేద్వా సమాహితః

స యాతి పరమం స్థానం రామచంద్ర ప్రసాదతః
మహాపాతక యుక్తోవా గోఘ్నోవా భ్రూణహా తథా।

శ్రీరామచంద్ర కవచ పఠనా చ్ఛుద్ధిమాప్నుయాత్
బ్రహ్మహత్యాదిభిః పాపై ర్ముచ్యతే నాత్ర సంశయః॥

భో సుతీక్ష్ణ యథాపృష్టం త్వయా మమ పురా శుభం
తదా శ్రీరామ కవచం మయా తే వినివేదితమ్॥

ఇతి శ్రీ శతకోటి రామచరితాంతర్గత శ్రీమదానందరామాయణే
వాల్మీకీయే శ్రీరామకవచ వర్ణనం నామ మనోహర కాండే
త్రయోదశ స్సర్గః.

# మహామండలేశ్వర్ శ్రీరామశరణ్
# కుందుర్తి వేంకట నరసయ్యగారి గ్రంథములు

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము | | | 2-50 |
| 2 నవవిధ భక్తులు | | | 2-50 |
| 3 భాగవతకథ 1, 2, 3, 4, 5 ఒక్కొక్క భాగము | | | 2-00 |
| ,, 6, 7, 8 భాగములు | | | 2-50 |
| 4 భారతీయ దర్శనము | | | 1-50 |
| 5 కలిసంతరణోపనిషత్ | | | 1-00 |
| 6 అర్థపంచకము | 0-75 | 7 పరమార్థతత్త్వము | 0-75 |
| నరసదాసు కీర్తనలు | 0-62 | 9 మహాసంకీర్తన | 0-50 |
| హరినామసంకీర్తన విధానము (40 స్వరములతో) | | | 1-00 |
| కేవలము స్వరములు | 0-50 | 12 సంకీర్తనమీమాంస | 1-00 |
| నామమహిమార్ణవము | | | 2-00 |
| శ్రీరామనామ ప్రభావము (పరివర్థితము) | | | 0-40 |
| భగవన్నామ ప్రభావము | | | 0-40 |
| శ్రీరామ పూజావిధానము | | | 0-25 |
| హనుమాన్ చాలీసా - పూజావిధానముతో | | | 0-25 |
| ప్రణవ ప్రభావము | 0-50 | 19 శ్రీరామపటలము | 0-40 |
| తత్త్వత్రయము | 0-20 | 21 ధ్యానపద్ధతి | 0-50 |
| బ్రహ్మచర్యము | 0-37 | 23 ఆధ్యాత్మిక సాధనక్రమము | 1-00 |
| అనుష్ఠానక్రమము | 0-25 | 25 ప్రశ్నోత్తరి | 0-12 |

మప్రయాగ - బుద్ధాం వయా చందోలు అని వ్రాయవలెను.